



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Miteinander – Füreinander*

STADT  
REGENSBURG 



## Das Rezept-Buch

---



MGH  
KOCH  
KIDS



*Die Rezepte zu den Videos  
auf der MGH-Webseite!*



## Tipps & Tricks beim Kochen

- Vor dem Einkaufen schreib dir am besten einen Einkaufszettel. Versuche, Obst und Gemüse aus deiner Region und „fair gehandelte“ Produkte zu kaufen. Reingard verweist im Video zu „Superleckereres Sommereis“ auf Siegel, auf die man z.B. auf bei der Schokolade achten kann.

- Zutaten mit Angabe in Gramm (g) oder Kilogramm (kg) wiegst du mit einer Küchenwaage. Stelle dazu eine Schüssel auf die Waage und stelle sie auf Null. Gebe dann die Zutaten z.B. mit einem Löffel in die Schüssel. Weitere Abkürzungen sind EL (Esslöffel) und TL (Teelöffel).



Mit dem Messbecher misst du Flüssigkeiten wie z.B. Milch ab. Fülle die Flüssigkeit langsam hinein und lese den Stand der Milliliter (ml) oder Liter (l) an den Strichen ab. Pass auf, dass der Messbecher gerade steht.

- In vielen Rezepten ist die Rede von einer „Prise“ Salz. Wieviel aber ist eine Prise? Der Duden sagt, eine Prise ist eine „kleine Menge (...), die jemand zwischen zwei oder drei Fingern fassen kann“.

- Wasche Gemüse gut ab, bevor du mit dem Schneiden beginnst.



- Um dich nicht zu schneiden, ist es wichtig, die Finger parallel zum Messer zu halten.



- Achtung bei den Herdplatten! Diese sind auch noch länger warm oder heiß, auch wenn sie schon aus sind. Deshalb aufpassen, dass kein Geschirrtuch auf dem Herd liegt.



- Im Video „Fluffige Pancakes“ schlägt Reingard ein Ei mit einem Messer auf. Du brauchst aber nicht unbedingt ein Messer dafür. Schlage das Ei einfach gegen eine feste Oberfläche oder mit beiden Händen auf einen Schüsselrand, so dass die Schale bricht. Halte jetzt das Ei über eine Schüssel und drücke mit beiden Daumen in die Bruchstelle. Ziehe dann die

Schale vorsichtig auseinander, so dass der Inhalt herausfällt.



# Knuspermüsli



## Zutaten für 1 Pfanne:

- 150g kernige Haferflocken
- 25g Sonnenblumenkerne
- 25g Kokosraspeln
- 25g Mandeln, gemahlen
- 2 EL Öl, z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl
- 1,5 EL Honig

## Benötigte Küchenutensilien:

- Waage
- 1 große Schüssel
- 6 kleine Schüsseln
- 1 Esslöffel
- 1 Pfanne
- 1 Kochlöffel
- 1 kleiner Teller
- 1 großer Teller

## So geht's:

- 1.** Wiege alle Zutaten ab. Wenn du möchtest, kannst du hierfür kleine Schüsseln verwenden (pro Zutat eine Schüssel).
- 2.** Gib nun die Haferflocken, die Sonnenblumenkerne und die gemahlene Mandeln in eine große Schüssel und vermische die Zutaten mit einem großen Löffel.
- 3.** Nun kannst du alle Zutaten mit zum Herd nehmen und das Öl und den Honig in eine Pfanne geben. Erhitze beides so lange bis es leicht sprudelt.
- 4.** Gib die trockenen Zutaten in die Pfanne und röste diese unter Rühren für ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze an. Im Anschluss kannst du den Kokosraspeln hinzugeben und weiterrühren bis alles goldbraun ist.
- 5.** Sobald dein Knuspermüsli goldbraun ist, kannst du es auf einen großen Teller geben und auskühlen lassen.

**6.** Das abgekühlte Müsli kannst du in ein verschließbares Gefäß füllen. Dort hält es bei kühler Lagerung für ca. 10 Tage frisch. Selbstverständlich kannst du es auch sofort probieren – mit etwas Obst, Joghurt oder Milch schmecke es besonders gut.

**Guten Appetit und viel Spaß beim Zubereiten wünschen dir die MGH-Koch-Kids!😊**



**Gut zu wissen:**

**Haferflocken** enthalten wertvolle Vitamine sowie Mineral- und Ballaststoffe. Sie haben einen hohen Eiweißgehalt und machen lange satt.

**Nüsse und Kerne** enthalten viele Vitamine und ungesättigte, also gesunde Fette.

Das dazugehörige Video findest du auf der MGH-Webseite oder wenn du mit einem Smartphone oder Tablet folgenden Code abfotografierst:



# Party-Pizza



## Zutaten für 1 Blech Pizza:

### *Für den Teig:*

- 300g Mehl
- 3 TL Backpulver
- 1,5 TL Salz
- 125g Magerquark
- 100ml Milch
- 100ml Speiseöl

### *Für den Belag:*

- 1/2 Dose stückige Tomaten
- 1 Packung geriebener Mozzarella
- 1 Mozzarella
- getrocknete Kräuter z.B. Oregano
- Gemüse nach Wahl, z.B. Pilze, Mais, Paprika, frische Tomaten, Oliven
- Pfeffer

## Benötigte

### Küchenutensilien:

- Backofen
- 1 große Rührschüssel
- 1 großer Löffel
- Handrührgerät
- Messer und Schneidebrett zum Gemüse-Schneiden, evtl. kleine Schälchen
- Backpapier
- Backblech
- Teigroller

## So geht's:

1. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vor.
2. Mische Mehl und Backpulver in einer Rührschüssel mit einem großen Löffel. Füge die übrigen Zutaten für den Teig hinzu.
3. Verrühre alles mit einem elektrischen Handrührgerät. Zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe. Danach knete noch einmal mit deinen Händen, bis ein glatter Teig entsteht. Achtung: Nicht zu lange kneten, sonst klebt der Teig.

4. Rolle den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech aus. Achte beim Ausrollen darauf, dass er weder zu dick noch zu dünn ist.
5. Den Teig mit der Tomatensoße bestreichen und mit Kräutern bestreuen.
6. Nach Belieben mit Gemüse (vorher waschen!) und Käse belegen.
7. Pizza bei 200 Grad für ca. 20 - 25 Minuten backen.

**Guten Appetit!**



**Gut zu wissen:**

Mozzarella kommt ursprünglich aus Italien und besteht aus einer Käsemasse, die zuerst eine Weile ruhen muss, um dann mit heißem Wasser abgebrüht zu werden. Danach wird diese Masse dann geknetet und gezogen, bis sie weich und formbar ist. Das Ganze wird in Stücke geschnitten und zu Bällchen geformt.



# Knusprige Ofenkartoffeln



## Zutaten für 4 Personen:

- 1,5kg Kartoffeln
- 2 TL Paprikapulver
- 2 TL Currypulver
- 10 EL Olivenöl
- 250g Quark
- 1/2 Becher Schmand
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Lauchzwiebeln
- 1/2 Limette
- Salz
- Pfeffer

## Benötigte Küchenutensilien:

- Backofen
- 1 Sieb
- 1 große Schüssel
- 1 kleine Schüssel
- 1 großer Löffel
- Knoblauchpresse
- Saftpresse
- 1 Reibe

## So geht's:

1. Wiege die Zutaten ab und heize den Backofen schon mal auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vor. Wasche die Kartoffeln in dem Sieb kräftig ab.
2. Schneide die Kartoffeln in Spalten (der Länge nach halbieren und die Hälften noch einmal der Länge nach durchschneiden) und lege sie in eine große Schüssel. Stelle sie dann erstmal beiseite.
3. Als nächstes machen wir die Marinade:  
Gebe 2 Teelöffel Paprikapulver, 1 Teelöffel Salz, 10 Esslöffel Olivenöl und 2 Teelöffel Currypulver in eine Schüssel und vermenge sie gründlich miteinander.
4. Träufle die Marinade über die Kartoffeln und rühre mit einem großen Löffel um, bis sich die Marinade gleichmäßig auf die Kartoffeln verteilt hat.



5. Verteile die Kartoffelspalten gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Schiebe das Backblech für 40 - 50 Minuten in den Ofen.

6. Für den Quarkdip gibst du den Quark und den Schmand in eine große Schüssel.

Schäle den Knoblauch und presse eine Knoblauchzehe.

Wasche die Lauchzwiebeln und schneide sie in kleine Ringe.

Auch die Limette wäscht du zuerst ab, dann schneidest du sie in der Mitte durch. Reibe von einer Hälfte die Schale ab und presse von dieser Hälfte den Saft aus. Alle Zutaten gibst du in die Schüssel und verrührst sie.

Als letztes noch ein 1/4 Teelöffel Salz und ein bisschen Pfeffer darüber. Fertig ist unser Quarkdip!

7. Richte die fertigen Kartoffeln mit dem Quark auf einen Teller an.

**Guten Appetit und viel Spaß beim Zubereiten!☺**



**Gut zu wissen:**

**Currypulver** wurde ursprünglich von den Engländern erfunden, um Speisen einen typisch indischen Geschmack zu verleihen. Dabei handelt es sich um eine Gewürzmischung von bis zu 20 verschiedenen Gewürzen. Immer enthalten sind Koriander, Kurkuma und Ingwer.

# Fluffige Pancakes



## Zutaten für 4 Personen:

- 150g Mehl
- 100ml Milch
- 200ml Naturjoghurt
- 2EL Zucker
- 1 Packung Backpulver
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- Öl zum Ausbacken
- Nach Belieben:  
Ahornsirup, Obst, Apfelmus,  
Zimtucker

## Benötigte Küchenutensilien:

- Waage
- Messbecher
- 2 große Schüsseln
- Elektrisches Handrührgerät
- Pfanne + Herd
- Schöpflöffel
- Pfannenwender

## So geht's:

1. Wiege alle Zutaten ab.
2. Mische Mehl, Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel.
3. Vermische Joghurt und Milch in einer weiteren Schüssel.
4. Verquirl die Eier mithilfe des Handrührgeräts zu einer schönen Schaummasse.
5. Nun die Mehlmischung und die Joghurtmischung nach und nach zu den Eiern geben und verrühren. Der Teig sollte gut dickflüssig sein.
6. Die Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, einen Teelöffel Öl hineingeben und kurz warten, bis dieser heiß genug ist. Gib mit dem Schöpflöffel mehrere Teigkleckse hinein.

Wenn die Blasen, die sich auf der Oberfläche bilden, platzen, die Pancakes mit einem Pfannenwender wenden.

Auf diese Weise den ganzen Teig auf mittlerer Stufe (nicht zu heiß!) ausbacken.

7. Die Pancakes zum Beispiel mit Ahornsirup, Obst, Apfelmus oder Zimtzucker servieren.

**Guten Appetit und viel Spaß beim Zubereiten wünschen dir die MGH-Koch-Kids!😊**



#### **Gut zu wissen:**

**Ahornsirup** wird aus dem Saft des Zucker-Ahornbaums gewonnen. Diese Bäume findet man meist in Kanada oder im Osten der USA. Um an den Saft zu gelangen, wird ein Loch in den Stamm gebohrt und ein Zapfhahn hineingesteckt. Der Saft fließt über einen Schlauch in ein Gefäß hinein und wird für mehrere Stunden gekocht.



# Superleckeres Erdbeer- und Schoko-Eis



## Erdbeer-Eis:

### Zutaten für etwa 8 Förmchen (je nach Größe):

- 250g frische Erdbeeren
- 40g Zucker
- 100ml Orangensaft

### Benötigte Küchenutensilien:

- 2 kleine Schüsseln
- 1 Messbecher
- 1 Waage
- Pürierstab
- Eisförmchen mit Stielen

## Zubereitung:

1. Wiege die Zutaten ab. Verwende für die Erdbeeren und den Zucker kleine Schüsseln und für den Orangensaft einen Messbecher. Wasche die Erdbeeren und entferne dann die Blätter.
2. Gebe die Erdbeeren zusammen mit dem Zucker in einen großen Messbecher. Zerkleinere die Zutaten mit dem Mixer oder dem Pürierstab.
3. Füge den Orangensaft hinzu und verrühre das Ganze.
4. Gib die Masse in die Eisförmchen. Stecke die Stiele ein.
5. Lege die Eisförmchen für 5 - 6 Stunden (je nach Größe des Gefäßes) ins Gefrierfach. Falls du keine Eisförmchen hast, kannst du auch andere kleine Behälter nehmen und Löffel als Eisstiele verwenden.



#### Gut zu wissen:

**Erdbeeren** haben in Deutschland von Ende April bis Anfang September Saison. Wenn du keine frischen Erdbeeren bekommst, kannst du auch tiefgefrorene nehmen.

Falls du keine Eisförmchen hast, kannst du auch andere kleine Behälter nehmen und Löffel als Eisstiele verwenden.

## Schoko-Eis:

### Zutaten für etwa 8 Förmchen (je nach Größe):

- 150ml Milch mit 3,5% Fett
- 100ml Sahne
- 2 Tüten Vanillezucker
- 100g Vollmilchschokolade

### Benötigte Utensilien:

- Schneidebrett
- 1 Messer
- 1 Waage
- 1 Messbecher
- 1 Topf
- Herd
- 1 Schneebesen
- Eisförmchen mit Stielen

## Zubereitung:

1. Hacke die Schokolade mit einem großen Messer auf einem Schneidebrett klein.
2. Wiege die restlichen Zutaten ab.
3. Nun gibst du die Milch und die Sahne in einen kleinen Topf und erhitzt diese auf mittlere Hitze. Gib nach und nach den Vanillezucker und die Schokolade dazu und verrühre die Masse immer wieder mit einem Schneebesen, bis die Schokolade geschmolzen ist.
4. Nimm den Topf vom Herd und lasse die Schoko-Masse abkühlen.
5. Fülle die Masse in die Eisförmchen. Stecke die Stiele ein.
6. Lege die Eisförmchen für 5 - 6 Stunden (je nach Größe des Gefäßes) ins Gefrierfach.

**Lass es dir schmecken!😊**



#### Gut zu wissen:

Ein Hauptbestandteil von **Schokolade** ist Kakao und dieser wird aus getrockneten Kakaobohnen von Kakaobäumen in Südamerika gewonnen.

Zum leichteren Einfüllen der Masse, fühle diese in einen Messbecher oder Krug.



Kennst du auch noch andere Rezepte zu leckeren Gerichten oder kennst hilfreiche Tricks und Tipps beim Kochen? Dann schreib uns doch eine E-Mail an **Mehrgenerationenhaus@Regensburg.de**



**Viel Spaß beim Ausprobieren!**



*Alle Videos der MGH Koch-Kids findest du hier:*

<https://www.regensburg.de/mehrgenerationenhaus/videos-pods/zum-nachmachen>